## د. صبري زيادة استشاري جراحة العظام بمستشفيات الحمادي.. في حديث عن: الإحساس بالحرقان في باطن القدمين

الإحساس بالحرقان في باطن القدمين عرض شائع وله أسباب متعددة،تتراوح بين مشاكل الأعصاب ونقص الفيتامينات أو أمراض جهازية.

## الأسباب الشائعة:

- 1. الاعتلال العصبي الطرفي (Neuropathy Peripheral)
  - أكثر الأسباب شيوعًا، خاصةً عند مرضى السكري.
- ينتج عن تلف الأعصاب مما يسبب حرقانًا أو تنميلاً أو خدرًا.
- الأسباب:السكري، إدمان الكحول،نقص فيتامين B12، قصور الغدة الدرقية، بعض الأدوية.
  - 2.متلازمة نفق عظم الكعب (Syndrome Tunnel Tarsal)
  - ضغط على العصب الظنبوبي الخلفي بالقرب من الكاحل.
  - يسبب حرقانًا ووخزًا في باطن القدم وقد يمتد إلى الأصابع.
    - 3.نقص الفيتامينات
  - نقص فيتامينات B12، B6، B1، الفولات) يؤدي إلى ألم عصبي حارق.
    - 4.قصور الغدة الدرقية
  - يسبب احتباس السوائل وضغط الأعصاب مما يؤدي إلى إحساس بالحرقان أو التنميل.
    - 5.أمراض الكلى أو الكبد المزمنة
    - تراكم السموم يؤثر على الأعصاب مسببًا الإحساس بالحرقان.
      - 6.الالتهابات أو العدوي
    - الفطريات (قدم الرياضي) تسبب حرقانًا مع حكة واحمرار.
- مرض التهاب الأوعية (Erythromelalgia) اضطراب نادر يسبب ألمًا حارقًا واحمرارًا يزداد مع الحرارة.
  - 7.الأسباب الميكانيكية أو الضغط
  - الوقوف الطوي، لالأحذية الضيقة، أو القدم المسطحة تسبب تهيج الأعصاب أو التهاب الأنسجة.
    - 8.الأسباب النفسية أو المجهولة
    - أحيانًا لا يُعرف السبب،وقد يزداد الإحساس بالحرقان مع التوتر أو القلق المزمن.

الفحوصات المقترحة

1.تحليل سكر الدم (صائم وHbAlc) - للتحقق من السكري.

- 2.مستويات فيتامين B12 والفولات.
- 3. تحليل وظائف الغدة الدرقية (T4، TSH).
  - 4. تحليل وظائف الكلى والكبد.
- 5.فحص توصيل الأعصاب (NCS)-إذا اشتبه في الاعتلال العصبي.
  - 6.فحص القدم للكشف عن العدوى الفطرية أو التشوهات.

## العلاج:

- 1.علاج السبب الأساسي
- السكري:ضبط مستوى السكر بدقة.
- نقص الفيتامينات:تناول مكملات complex-B أو فيتامين B12.
- قصور الغدة الدرقية: تناول هرمون الغدة الدرقية التعويضي.
  - العدوى الفطرية:استخدام كريمات أو أدوية مضادة للفطريات.
- الضغط على العصب:علاج طبيعي،أو دعامة للقدم،أو جراحة إذا لزم الأمر.
  - 2.العلاج العرضي لتخفيف الحرقان
    - أدوية الألم العصبي:
  - بريجا بالين (Pregabalin) أو جا با بنتين (Gabapentin).
  - دولوكستين (Duloxetine) أو أميتريبتيلين (Amitriptyline).
    - كريمات موضعية:
  - كريم الكابسيسين أو لاصقات الليدوكايين لتخفيف الألم الموضعي.
    - مسكنات بسيطة (مثل:مضادات الالتهاب) للحالات الخفيفة.

## 3.العناية والدعم

- تجنُّب الأحذية الضيقة؛ استخدم أحذية مريحة وبطانة لينة.
- نقع القدمين بماء فاتر (ليس باردًا جدًا) لمدة 10—15 دقيقة.
  - عدم المشي حافيًا خصوصًا على الأسطح الساخنة.
- الاهتمام بالنظافة اليومية للقدمين وتجفيف ما بين الأصابع جيدًا.
- تدليك القدمين وتمارين التمدد بانتظام لتحسين الدورة الدموية.

\_\_\_\_\_